Jueves 26 de junio del 2025

Carlos Salinas Guerrero

el Popular

S/ 1.00

www.elpopular.pe

'ALARAKO' UTILIZABA LA MÚSICA COMO PANTALLA PARA COMETER DELITOS

- Delincuente de 22 años está implicado en casos de cobro de cupos y asesinatos.
- Componía canciones urbanas sobre sus crímenes. Era el brazo armado de Las lacras del centro. PÁGINA 2

CAE RAPERO POR EXTORSIÓN Y SICARIATO

"MANTENÍA A CUEVA"

- Cebichero amigo de futbolista revela que deportista está lleno de deudas. PÁG. 8

HUELE A CAMPEÓN

- La "U" derrotó 2-0 a Grau en Trujillo y se dispara en la punta del Apertura. PÁG. 10



'MIULER ALARAKO' ESTÁ VINCULADO A ASESINATOS Y EXTORSIONES

RAPERO era SICARIO

- Fue capturado con armas de guerra y es sindicado como el brazo armado de Las lacras del centro.
- En sus canciones narraba sus acciones criminales.

Diego Cabanillas

La captura de Alexander Javier Carrasco Rubio, conocido en el mundo criminal como 'Miuler Alarako', develó una red de extorsión, sicariato y crímenes que mantenía en vilo al norte chico del Perú.

Este joven de 22 años no solo destacaba por su faceta de sicario, sino también por su faceta como cantante de rap, cuyas canciones narraban el estilo de vida que llevaba y los crímenes que cometía.

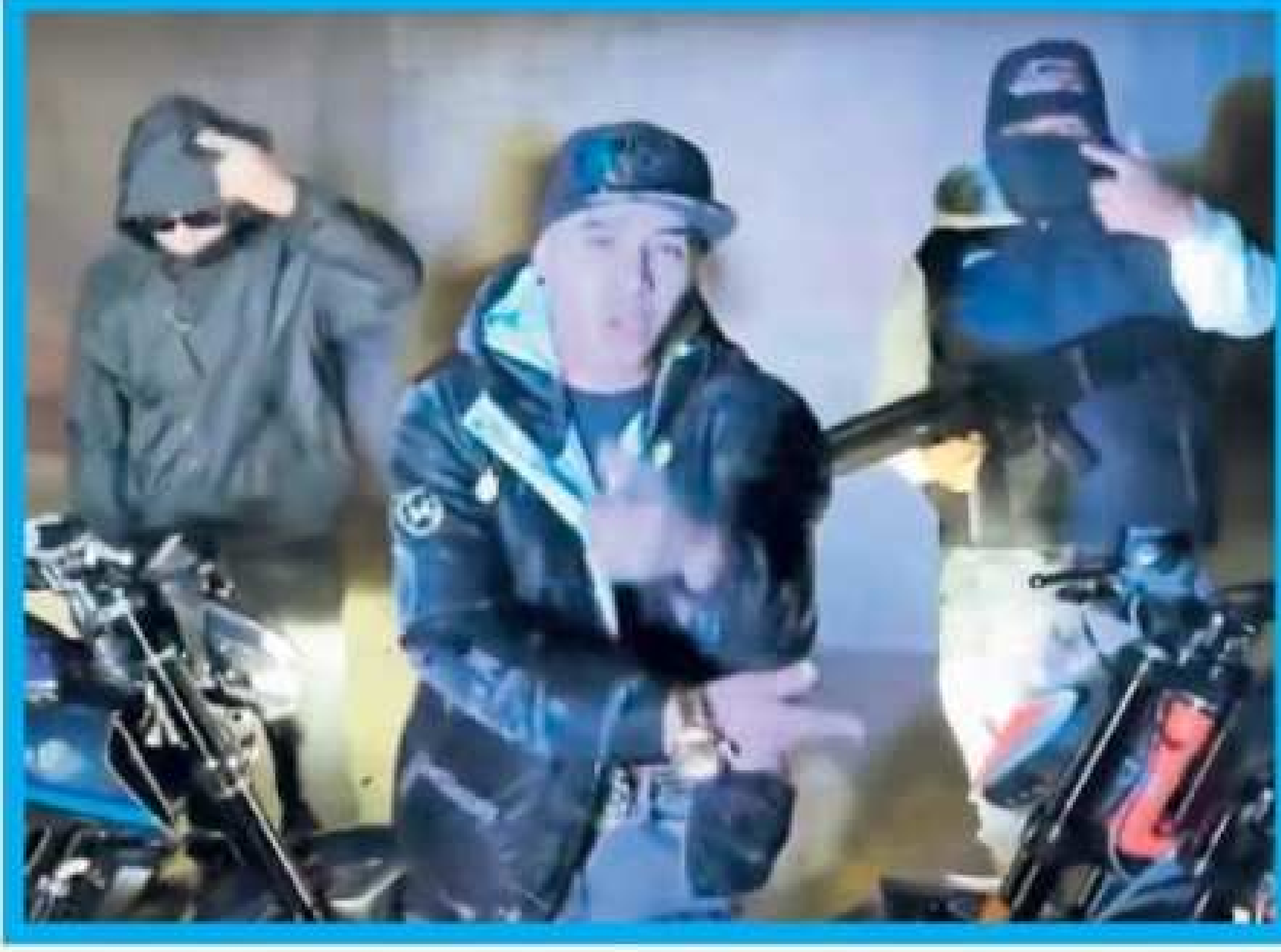
El caso de 'Alarako' cobra relevancia por su vinculación con la banda Las lacras del centro, grupo que opera en Chancay, Huaral y otras localidades del norte chico. La gavilla se dedicaba principalmente a la extorsión de comerciantes y transportistas, con ataques violentos y amenazas, así como actividades de sicariato, en las que 'Alarako' jugaba un rol fundamental. Además de su participación en la extorsión, el joven también era conocido por ser el brazo armado de esta peligrosa organización.

La captura de Carrasco Rubio ocurrió tras un exhaustivo seguimiento realizado por la Policía. A través de la identificación de su vestimenta, su presencia en las escenas del crimen y los dispositivos electrónicos incautados durante su detención, las autoridades recolectaron pruebas que implican a más miembros de la banda y víctimas de sus extorsiones y ataques.

VINCULADO A CRÍMENES

'Alarako' está vinculado a varios asesinatos. Uno de los más sonados fue el crimen de un mototaxista en abril de 2025, cometido de manera pública, lo que generó gran alarma entre los habitantes de Chancay. Además, se le relaciona con el asesinato de un chef en 2023, crimen en el que facilitó el arma a otros sicarios para ejecutar el ataque. También se le responsabiliza de un intento de asesinato contra una empresaria de la zona conocida como La reina del pollo, atacada en su local.

No se descarta su vínculo con la organización criminal El Antitren, que opera en Lima Norte.



TIENE 22 AÑOS Y A PARTE DE SER ASESINO, TAMBIÉN COMPONÍA CANCIONES SOBRE SUS ATENTADOS.

POR NO PAGAR 50 MIL SOLES

Queman taller

HACE UNA SEMANA ATENTARON CONTRA CASA DE DUEÑO DEL LOCAL.

Un taller donde se fabrican muebles en la Tablada de Lurín, en Villa María del Triunfo, fue incendiado por delincuentes.

El siniestro fue en represalia porque el dueño del local no hizo caso a los mensajes de los extorsionadores, que le exigían el pago de 50 mil soles para brindarle seguridad y no atentar contra su familia.

Los vecinos ayudaron a apagar el fuego echando tierra.

La esposa de la víctima refirió que hace una semana los criminales detonaron un explosivo en la puerta de su vivienda en Villa El Salvador. "Queremos que los ataques no sigan avanzando, que la Policía actúe. Lo único que les falta es matar a mi esposo y cuñado. Mis hijos no pueden ir al colegio", declaró a RPP.



SUJETO CON ARMA BLANCA

Quiso matar a ex pareja



ES LA SEGUNDA VEZ QUE ATACÓ A SU EX PAREJA.

La Policía detuvo en El Agustino al venezolano Axel Linares Cerpa (30), quien intentó asesinar a su ex pareja con un arma blanca.

El sujeto irrumpió en un local comercial y armado con un cuchillo atacó a la mujer. Durante la intervención, dos serenos que intentaron detener la agresión también fueron heridos con el arma blanca. El agresor fue reducido y trasladado a la sede de la Departamento de Investigación Criminal (Depincri) de El Agustino. (Valeria Tosso)

el Popular
Jueves 26 de junio del 2025
Año 40 | Nº 14.944
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

FOSO FORMA PARTE DE UNA OBRA MUNICIPAL EN VILLA EL SALVADOR

Mujer embarazada cae a zanja y se fractura piernas

✚ Madre fue trasladada al hospital y bebé nació sano, tras cesárea.

Valeria Tosso / Carlos Lara

Una joven madre con siete meses de embarazo sufrió la fractura de ambas piernas al caer a una zanja de seis metros de profundidad en la asociación de viviendas Cristo de Pachacamilla en Villa El Salvador.

Según los vecinos, el accidente ocurrió cundo Isabel Poma (27) se dirigía a recoger a sus hijos del colegio, y fue sorprendida por unos perros que la hicieron retroceder y caer al desnivel.

La zanja formaba parte de una obra municipal para reforzar un muro de contención como parte del proyecto de asfaltado. Sin embargo, la zona no estaba debidamente señalizada. La mujer sufrió graves lesiones en ambas piernas, poniendo en riesgo su estado de salud y el de su bebé.



VECINOS SOCORRIERON A LA AFECTADA.

SIS cubre gastos



Se supo que el Seguro Integral de Salud (SIS) está cubriendo todos los procedimientos médicos, mientras los vecinos exigen a la municipalidad culminar la obra para evitar nuevos accidentes.

CESÁREA DE EMERGENCIA

Los vecinos acudieron rápidamente al lugar tras escuchar sus gritos de auxilio y la trasladaron al Hospital de Emergencias de Villa El Salvador.

El nosocomio informó que el bebé de la gestante que cayó en una zanja municipal nació en perfecto estado de salud, tras practicarle una cesárea de emergencia. La madre permanece bajo observación médica mientras los especialistas evalúan sus múltiples fracturas en las piernas, que requerirán tratamiento traumatológico una vez superada la recuperación obstétrica.





INTENTÓ PASAR ENTRE BUS Y CAMIÓN

Motociclista muere

ACCIDENTE FUE EN AV. UNIVERSITARIA.

Un motociclista perdió la vida en un accidente de tránsito ocurrido en la av. Universitaria en Comas. La víctima Enrique Junior Palomino Arenas intentó pasar entre un alimentador del Metropolitano y un camión cisterna del municipio, pero terminó atrapado entre ambos vehículos.

El trágico hecho ocurrió cerca del cruce con la av. Micaela Bastidas, zona que funciona como paradero informal, generando una alta congestión vehicular.

Los conductores involucrados fueron trasladados a la comisaría de La Pascana para continuar con las indagaciones. (Valeria Tosso)

EN CORTO

ESPAÑOL EN TRÁFICO DE FAUNA SILVESTRE

El español Juan Ramón Morillas Rosa (62) fue capturado al ser acusado de liderar una red internacional dedicada al tráfico de fauna silvestre. Según la Policía, el sujeto habría generado más de un millón de dólares tras las ventas de animales de la Amazonía peruana al extranjero. El operativo se realizó en Lima e Iquitos y se detuvo a 12 personas.

CAPTURAN A ASALTANTES DE CAMIONETA

La Policía capturó a dos delincuentes que hace una semana robaron una camioneta en San Juan de Miraflores. La detención se produjo en un inmueble de la cuadra 4 de la av. Salvador Allende en SJM, donde se halló un arma, chalecos antibalas, droga y una herramienta artesanal conocida como 'peine', usada para violentar las puertas de los vehículos.



CAYERON TRAS HURTAR UN TELÉFONO CELULAR.

ROBABAN A TRANSEÚNTES EN COMAS

'Conan' y 'Jabalí' eran Los kamikazes de Belaunde

Agentes del Escuadrón Verde-grupo Terna de Lima Norte, capturaron a dos delincuentes que integraban la banda criminal Los kamikazes de de Belaunde, en Comas.

Los malhechores habían arrebato un celular a un transeúnte en la av. Túpac Amaru, a la altura de Belaunde. Pese a que intentaron escapar a bordo de una mototaxi, el operativo coordinado del escuadrón los dejó sin escapatoria.

Los detenidos fueron identificados como Michael Ismael Grados Balvín (23), 'Conan', y Henry Gregorio Quispe Tapullima (33), 'Jabalí'.

Los ladrones fueron reducidos en el acto y uno de ellos incluso fue reconocido por la víctima. "Uno de estos delincuentes ya había sido detenido días atrás por el mismo delito, tras robar otro celular, pero fue puesto en libertad y ahora ha reincidido", dijeron los agentes.

Durante la intervención se incautó la mototaxi utilizada para los robos y se recuperó el celular robado. Según la Policía, la banda operaba a cualquier hora del día, aprovechando el descuido de los peatones para huir por calles aledañas.

POR INVADIR CARRIL DEL METROPOLITANO

Policía multa a colega

Durante un operativo policial en Independencia, un agente multó a su colega. La intervención surgió tras la invasión del carril exclusivo del Metropolitano de Lima por parte de vehículos particulares.

Entre los conductores infractores, se identificó a un miembro de la Policía Nacional. Su camioneta llevaba una lámina oscura sobre la placa, que serviría para evitar las fotopapeletas.



AGENTE ESTABA EN FALTA.

La placa del vehículo no figuraba en la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos. Al realizarse una nueva búsqueda por internet se descubrió que la unidad era de la PNP. (Greys Lizarme)

SANCIÓN ES POR 24 MESES COMO FISCAL SUPREMA Y FISCAL DE LA NACIÓN

PJ suspende a Benavides

✚ Medida es por presuntas irregularidades durante su gestión.

César Romero Calle

El Poder Judicial, vía el Juzgado Supremo de Investigación Preparatoria, dispuso la suspensión temporal en el cargo como fiscal suprema titular y fiscal de la Nación a Patricia Benavides Vargas, por el plazo de 24 meses, debido a hechos presuntamente cometidos como titular de ese organismo del Estado.

La medida, dispuesta por el juez supremo de Investigación Preparatoria, Segismundo León Velasco, tomó esta decisión a requerimiento del Ministerio Público, "decisión judicial emitida en el marco de la investigación seguida a Benavides Vargas por los presuntos delitos de cohecho pasivo específico, abuso de autoridad y encubrimiento personal en agravio del Estado".

Fundamenta que, "al haberse generado una sospecha suficiente resulta razonable concluir que la investigada realice conductas en el ejercicio del cargo, las cuales podrían afectar el sistema de administración de justicia, los procesos penales y su objetividad como fiscal suprema", informó el Poder Judicial, a través de redes sociales.



SUSPENSIÓN A PATRICIA BENAVIDES SERÁ HASTA JUNIO DEL 2027.

Seguirá con seguridad

El Gobierno mantendrá con seguridad policial a Patricia Benavides, pese a que fue suspendida por un periodo de 24 meses por el Poder Judicial. El ministro del Interior, Carlos Malaver, confirmó que Benavides continuará con este resguardo hasta agosto en su condición de 'personalidad'.

En una audiencia realizada el martes, el magistrado escuchó el requerimiento de la Fiscalía de la Nación para suspender a Patricia Benavides por presuntos actos de corrupción y encubrimiento relacionados con el caso Cuellos Blancos del Puerto. La Fiscalía sustentó que Benavides, utilizando sus influencias en la JNJ, intentaba interferir en la buena marcha del Ministerio Público.

PUEDE APELAR

La defensa de Benavides puede apelar la decisión ante la instancia superior, la Sala Penal Permanente de la Corte Suprema. Pero, en tanto, la resolución judicial esté vigente, no podrá asumir como fiscal suprema titular, ni como se pretende, recuperar el despacho de la Fiscalía de la Nación, hasta que se cumplan los 24 meses de suspensión.



PEDIDO DE PRISIÓN PREVENTIVA PARA VIZCARRA SE EVALUARÁ HOY.

DE PRISIÓN PREVENTIVA PARA VIZCARRA

Reprograman audiencia

El Poder Judicial reprogramó para hoy (5:00 p.m.) la audiencia del pedido de prisión preventiva por seis meses contra Martín Vizcarra, en el caso que se le investiga por presuntos actos de corrupción en la adjudicación del proyecto de irrigación Lomas de Ilo y la construcción y mejoramiento del Hospital Regional de Moquegua, cuando fue gobernador regional.

El motivo de la suspensión de la audiencia se debió a que el ex presidente estaba en el departamento de San Martín desde el lunes y la notificación de la audiencia le llegó el martes a las 8:30 p.m., por lo que se le complicaba reprogramar su vuelo. "No hay muchos vuelos por la fiesta de San Juan", dijo. (Pamela Arroyo)



MINISTRO DEL INTERIOR, CARLOS MALAVER, PREOCUPADO POR EL TEMA.

SE BUSCA DEPURAR ELEMENTOS NEGATIVOS

Ministro reconoce que hay "malos policías"

Ante los recientes hechos delictivos, en los que estuvieron involucrados algunos agentes de la Policía Nacional, el ministro del Interior, Carlos Malaver, admitió que hay malos efectivos dentro de la institución.

"El diagnóstico arroja que sí hay presencia de algunos malos elementos que causan un gran daño a la institución policial y por ende al sector del Interior. Lo reconocemos y tratamos de orientar dentro de estas acciones para poder identificarlos y nosotros mismos sacarlos", declaró.

De otro lado, Malaver afirmó que su sector evalúa instaurar un servicio policial voluntario, integrado por jóvenes, para apoyar a la Policía.

BOLUARTE DICE QUE PAPA FRANCISCO LA APOYÓ

Parece una broma



MANDATARIA RECORDÓ SU ENCUENTRO CON SU SANTIDAD.

Con motivo de un acto oficial con representantes de comunidades campesinas, la presidenta Dina Boluarte reveló una conversación privada con el papa Francisco, recientemente fallecido.

La mandataria recordó su encuentro con el sumo pontífice, el 14 de octubre del 2023. "Recuerdo hace un tiempo, en aquella audiencia privada que tuve con el papa Francisco, me dijo lo siguiente: Presidenta, estoy siguiendo de cerca su gobierno y lo está haciendo bien. No se olvide del campesinado peruano. Usted tiene mi apoyo", refirió.

De otro lado, trascendió que el ex ministro del Interior, Juan José Santiváñez, sería el impulsor del programa dominical que buscaría limpiar la imagen de Boluarte y sería emitido por TV Perú.

PESCADORES DE PUCUSANA Y PUNTA NEGRA ALERTADOS

Preocupados por cantidad de pota en los muelles

✚ Depreda el pejerrey que también apareció en cantidades.



LA POTA DEPREDA Y ARRASA CON LAS ESPECIES CHICAS.

Preocupados se mostraron los pescadores de Pucusana y Punta Negra por la presencia de grandes cantidades de pejerrey y pota que se encontraron varados en las orillas de ambos muelles.

Esta situación fue aprovechada por los pescadores artesanales, vendedores y ciudadanos que se encontraban en el lugar.

"La pota es una especie carroñera. Le llamamos así acá en el muelle porque depreda todo lo que encuentra a su paso, (todo) pescado chico lo depreda. ¿Qué es lo que hace el pescado chico? Atina a meterse a la orilla. Igual la pota se mete a la orilla a comer el pejerrey, a comer todo", dijo preocupado Juan José Siles, dirigente del gremio de pescadores de Pucusana.

El dirigente aseguró que la pota es un animal depredador y afecta a especies marinas chicas, especies como el pejerrey y la pintadilla, por eso José Siles alertó de la presencia de esta especie en las orillas de Pucusana y Punta Negra.

"Ahorita todo es felicidad, todo es dinero que se gana uno en el día a día, como todo pescador que trabaja, pero ya no va a haber ese pescado chico en las orillas. Ahí donde uno va a analizar, va a decir: mira, tanto trabajar en la pota, ganando dinero y ahora afecta a todo lo que es especie chica, toda la especie de orilla, de peña", manifestó Juan José Siles.

EN NUEVA YORK Y WASHINGTON SE ACTIVARON PLANES DE EMERGENCIA

Ola de calor en EE.UU. llega hasta los 43 grados

✚ Niños y adultos mayores en peligro por elevadas temperaturas.

WASHINGTON. En un horno se convirtieron varias ciudades de Estados Unidos y mantiene en alerta a sus pobladores, luego que las temperaturas superaran los 36°C y podrían elevarse hasta los 39°C en ciudades como Nueva York y Washington.

Las altas temperaturas pueden ser mortal en especial en adultos mayores, los niños y quienes no tienen acceso a sistemas de aire acondicionado que son los grupos más vulnerables. Según cifras oficiales, unas 500 personas mueren cada año en Nueva York debido a golpes de calor.

En respuesta, se habilitaron centros de enfriamiento en distintos barrios, además de hidrantes abiertos para mitigar los efectos. La sensación térmica en Washington alcanzó los 43°C, mientras en Central Park se igualó un récord térmico vigente desde 1888.



EN VARIAS CIUDADES DE NORTEAMÉRICA.

EN CORTO

RECICLADORES EXIGEN DERECHOS LABORALES

BOGOTÁ. Los recicladores de la capital de Colombia, protestaron llenando la plaza de Bolívar con miles de botellas plásticas. La imagen impactante del centro de la ciudad cubierto de desechos reciclables captó la atención de ciudadanos y medios. Son unos 26 mil recicladores que hacen esta tarea de manera informal, sin contrato, sin seguro y sin pensión. Exigen condiciones laborales dignas, como sueldos que superen el salario mínimo, aproximadamente 350 dólares mensuales y acceso a salud y pensión.

ESTUVO ATRAPADA CUATRO DÍAS

Murió joven turista que cayó dentro de volcán



CAYÓ UNOS 600 METROS.

LOMBOK. Una joven turista brasileña que cayó cientos de metros desde la cresta de un volcán en Indonesia, y permaneció atrapada allí casi cuatro días, fue hallada muerta ayer, informó el Gobierno de Brasil. Juliana Marins (26) comenzó el ascenso al monte Rinjani, volcán activo de 3.726 metros en la isla indonesia de Lombok, el 21 de junio, acompañada de un guía y cinco extranjeros más, cuando cayó unos 600 metros, según autoridades indonesias.

El equipo de rescate indonesio halló el cuerpo de Marins junto a un cráter utilizando un dron térmico, tras cuatro días de intensas búsquedas complicadas por el terreno y el clima extremos.

COMUNICADO AL PÚBLICO GENERAL

El Servicio de Agua Potable y Alcantarillado de Lima y Callao – SEDAPAL, con domicilio legal en Autopista Ramiro Prialé N.° 210, del distrito de El Agustino, provincia y departamento de Lima, de conformidad con los procedimientos establecidos en el numeral 7.1 del artículo 7° del Texto Único Ordenado del Decreto Legislativo N.° 1192, que aprueba la Ley Marco de Adquisición y Expropiación de Inmuebles, Transferencia de Inmuebles de Propiedad del Estado, Liberación de Interferencias y dicta otras medidas para la ejecución de Obras de Infraestructura, cumple con hacer de conocimiento público que los predios sin antecedentes registrales que a continuación se detallan, se encuentran afectados por el proyecto "Ampliación y Mejoramiento de los Sistemas de Agua Potable y Alcantarillado de los Sectores 273, 277, 278, 279, 280, 394 y 395 - Distrito de Ventanilla".

N.°	DIRECCIÓN DEL PREDIO	DISTRITO y PROVINCIA	PARTIDA REGISTRAL	ÁREA AFECTADA	ESTRUCTURA SANITARIA
01	Ubicado en la parte alta del cerro del Asentamiento Humano las Lomas de Ventanilla	Ventanilla Provincia Constitucional del Callao	Sin Antecedente Registral	612.50 m²	Reservorio Apoyado Proyectado RAP-05 S278
02	Ubicado en las laderas de cerro S/N de la Ampliación Hijos de Ventanilla Alta-Ampliación Zona A.	Ventanilla Provincia Constitucional del Callao	Sin Antecedente Registral	201.72 m²	AP-RAP-04-278-SER-Área 1
03	Ubicado en las laderas de cerro S/N de la Ampliación Hijos de Ventanilla Alta-Ampliación Zona A.	Ventanilla Provincia Constitucional del Callao	Sin Antecedente Registral	996.04 m²	AP-RAP-04-278-SER-Área 2

Los interesados que acrediten su derecho de propiedad y/o posesión podrán apersonarse dentro del plazo máximo de cinco (05) días hábiles, contados a partir de la presente publicación, a la dirección antes citada digiriéndose a la Oficina del Equipo de Saneamiento de Propiedades y Servidumbres de SEDAPAL; debiendo para ello adjuntar los documentos que acrediten tales derechos, con el objeto de continuar con el proceso de adquisición, expropiación o transferencia del inmueble de propiedad del Estado, establecida por Ley.

Lima, junio 2025

Equipo Saneamiento de Propiedades y Servidumbre

sedapal





SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE BIENES ESTATALES PRIMERA INSCRIPCION DE DOMINIO

La **SUBDIRECCIÓN DE DESARROLLO INMOBILIARIO** de la Superintendencia Nacional de Bienes Estatales, de conformidad con lo dispuesto en el numeral 20.1.3 del Art. 20° del TUO de la Ley N.° 27444, hace de conocimiento lo resuelto en la **RESOLUCIÓN N. ° 0626-2025/SBNDGPE-SDDI** del 24 de abril de 2025. Publicada integramente en el módulo Web "Trámite Transparente" de la SBN: https://tramitetransparente.sbn.gob.pe/, con el siguiente extracto:

Se Resuelve:

PRIMERO.– DISPONER la PRIMERA INSCRIPCION DE DOMINIO, EN MÉRITO AL DECRETO LEGISLATIVO N.° 1192, respecto del área de 54,00 m² (0.0054 ha) ubicada en Calle Santa Rosa colindante a Parcela 18 del Fundo Mamacona inscrito en la Partida N.° 42225169, distrito de Lurín, provincia y departamento de Lima, a favor de la empresa **SERVICIO DE AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO DE LIMA – SEDAPAL,** con la finalidad de destinarlo al proyecto denominado "Mejoramiento y Ampliación de los Sistemas de Agua Potable y Alcantarillado del distrito de Lurín", conforme a la documentación técnica brindada por el titular del proyecto que sustenta la presente resolución, bajo sanción de reversión, conforme lo señalado en el vigésimo primer y vigésimo segundo considerando de la presente resolución.

SEGUNDO.– La Oficina Registral de Lima de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos, Zona Registral N.° IX – Sede Lima, procederá a inscribir lo resuelto en la presente resolución.

TERCERO.– Disponer la publicación de la presente Resolución en el Diario Oficial El Peruano y en la Sede Digital de la Superintendencia Nacional de Bienes Estatales (www.sbn.gob.pe).

SUBDIRECCIÓN DE DESARROLLO INMOBILIARIO

GAMILLE ODE

DEFIENDE A MARIELLA DE LOS ATAQUES EN REDES

✚ Asegura que es buena madre.



Gamille Ode salió en defensa de su mamá Mariella Zanetti después de que fuera blanco de ataques en las redes sociales, tras la pelea callejera protagonizada por su papá Farid Ode y Javier Blondett, actual pareja de la ex vedette.

Lamentó luego que su papá se agarrara a golpes con la pareja de Zanetti, a quien la acusan de no apoyar a su hija y salir a favor de su pareja, al que la joven acusó de maltrato.

"Me siento triste, frustrada y preocupada, no solo por lo sucedido, sino por cómo se ha manejado todo. Detrás de esas imágenes hay una familia con sentimiento, que no merece ser expuesta ni juzgada de esta manera", refirió en sus redes sociales.

Para luego agregar "Tanto a mi mamá, como a mi papá, los amo y me duele cualquier insulto o un mal adjetivo refiriéndose a ellos", dijo después de que Mariella negara que su pareja haya tratado mal a su hija mayor. (M.P.)

MIGUEL BOSÉ

REGRESA A PERÚ

✚ Después de ocho años alejado de los escenarios.


CANTANTE ESPAÑOL VUELVE A PERÚ.

Después de 14 años de ausencia en nuestro país, el divo de la canción en español, Miguel Bosé regresa a Lima como parte de su gira mundial Importante Tour 2025-2026. El esperado reencuentro con el público peruano será el miércoles 4 de marzo del 2026 en el Arena 1 de la Costa Verde.

Este espectáculo marca el regreso a los escenarios de uno de los artistas más influyentes de la música en español, después de ocho años de silencio artístico y más de tres décadas de éxitos que marcaron generaciones. (M.P.)

Mario Palacios O.

LUIS SÁNCHEZ

"PAMELA ESTABA MANTENIENDO A CUEVA"

✚ Asegura que cantante paraba la olla a su pareja que ahora juega en club de Ecuador. ✚ Empresario dice que Aladino debe un millón a la FIFA.

Para no creer, Pamela Franco está tan enamorada de Christian Cueva, que habría pagado hasta los gastos del polémico futbolista que hoy juega en Ecuador. Así lo dio a conocer Luis Sánchez, empresario y amigo de Aladino.

Es que el dueño de una conocida cebichería, dijo que la cumbiambera mantiene al deportista y le agradeció por no dejarlo en los momentos complicados que le tocó pasar.

"La señora Franco lo ha estado manteniendo al Cholo, lo ha ayudado en todo, claro, lo digo abiertamente, la señora, yo lo he visto, no me lo han contado, yo lo he visto, piensan que la señora le va a quitar a Christian. La señora todo paga para Christian. Yo no he visto a una mujer que lo quiera tanto al cholo con todos los problemas, con todos los problemas no lo deja, mis respetos para ella", manifestó el robusto empresario al programa América Hoy.

Molesto con Ethel

Christian Cueva despotricó contra las conductoras de América Hoy, por entrevistar al presidente del club Emelec, para preguntarle temas relacionados a él. "Ya vamos a cumplir dos años que hablan de mi persona, pido que me dejen vivir en paz", expresó.

DICE ESTAR ENDEUDADO

Para el amigo de Aladino, Cueva estaría pasando un momento complicado en la parte económica y si ahora juega en el club Emelec, podrían embargar sus bienes por las deudas que tiene, que ascendería a miles de dólares.

"El cholo debe a la FIFA más de un millón y medio de dólares, están buscando quitarle algo, cuando él está endeudado y de repente le quitan todas sus propiedades", aseguró.

También cuestionó a Pamela López por reclamarle que pague la pensión de sus hijos cuando no tiene dinero. "Él tiene que seguir trabajando en lo que sea y él adora a sus hijos y no puede verlos. Eso es un maltrato psicológico", dijo.



"Cueva es una buena persona, aunque muchos no lo crean".
Luis Sánchez.

LESLIE SHAW

"SOY AMOROSA Y TÓXICA A LA VEZ"

Dice ser celosa con su pareja y aclara ser fiel desde que está enamorada.

La Barbie de la cumbia reveló ser muy amorosa con su pareja, El Prefe, 13 años menor que ella, pero también aclara ser muy celosa al grado de tóxica, no soportaría que otra mujer coquetee con su novio.

"Soy tóxica, un poco pues, toda la vida he sido así con mis parejas. Soy celosa, yo sí puedo ir a fiestas con productores, pero mi novio no puede ir a fiestas sin mí", indicó.

Eso sí, aclaró que le gusta ir a reuniones de trabajo y no gilear con otros hombres.

"Yo soy una artista de negocios, necesito ir a reuniones donde están los productores, las disqueras, donde están las distribuidoras. No voy a coquetear, tengo mi novio y ahora sí soy fiel, hace cuatro años soy fiel", manifestó.

Reconoció que antes de conocer a El Prefe, que también es cantante, tenía romances ocasionales, pero desde que conoció a su joven galán, solo tiene ojos para él.

"Él me trata como una reina, es encantador, se muere por mí y soy amorosa con él. Yo soy una mujer frontal, si alguen me gusta voy y le digo, para qué perder el tiempo, pero ahora estoy enamorada de mi pareja", comentó al programa Habla Chino. (Mario Palacios)



DOLORES DELIRIO

VUELVE A LOS ESCENARIOS

Después de una inesperada pausa en sus actividades y su alejamiento de los escenarios por un tiempo, la banda peruana Dolores Delirio regresa a los escenarios para celebrar sus 30 años de carrera.

Con el firme deseo de seguir consolidando su propuesta musical, la banda decidió cruzar el charco. Ricardo Brenneisen (vocalista), que radica en Alemnia, Pepe Inoñan, Arturo Yaipén y Tito Sosa vuelven a unirse para una serie de eventos y conciertos en España.

Este gran salto internacional se hace posible gracias al estímulo económico otorgado por el Ministerio de Cultura del Perú, en el marco del programa de circulación internacional de las artes.



REGRESAN TRAS UN AÑO DE AUSENCIA.

La agenda de Dolores Delirio comienza el 12 de setiembre e incluye presentaciones en las ciudades de Bilbao, Madrid, Barcelona y Sevilla. (M.P.)

UNIVERSITARIO GANÓ 2-0 A GRAU EN TRUJILLO

¡Apunta al TÍTULO!

Un doblete de Valera le dio el triunfo a los cremas que le sacó puntos de ventaja a Alianza.

Carlos Lara Porras

TRUJILLO. Cerca muy cerca. Universitario dio un gran paso hacia la conquista del Torneo Apertura al imponerse 2-0 sobre Atlético Grau en Trujillo, resultado que lo mantiene al frente del primer lugar de la tabla.

Las torpezas del equipo norteño le costaron caro al cometer tres penales infantiles que terminaron en dos goles cremas.

En los primeros minutos el cuadro albo asomó con cierto peligro sobre el arco de Britos, quien desvió un remate a Olivares y contuvo un disparo de Ruidíaz.

Universitario reaccionó y cuando el encuentro estaba equilibrado una torpeza de Solís fue sancionado con penal por una falta contra Álex Valera. El delantero merengue cobró la falta para inaugurar el marcador a los 10 minutos.

Grau asimiló el golpe y Ruidíaz, tras superar a Riveros, tuvo el empate, pero su remate pasó cerca al poste izquierdo.

Cuando expiraba el primer tiempo, una mano de Rostaing en el área fue sancionado como penal. El Tunche Rivera tuvo en sus pies el 2-0 para la 'U', pero Álvarez le atajó el remate.

En el complemento, otro horror defensivo de Grau derivó en otro penal. Franco no llegó a patear la pelota e impactó a Valera en el área. El atacante de Universitario cobró la falta y aumentó las cifras.

El cuadro albo sintió el golpe, no pudo recuperarse, pese a ello Ruidíaz se las ingenió y casi marca el descuento en un remate que pasó rozando al larguero.

Universitario sumó 35 puntos, cinco más que Alianza Lima su más cercano perseguidor, y empieza a acariciar el título del Torneo Apertura.

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Universitario	16	+25	35
2. Alianza Lima	15	+7	30
3. Melgar	15	+9	29
4. Alianza Atlético	15	+10	28
5. Sport Huancayo	15	+5	27
6. Garcilaso	16	+10	26
7. Cusco FC	15	+7	25
8. Sporting Cristal	15	+4	25
9. Cienciano	15	+5	21
10. Sport Boys	15	0	19
11. Atlético Grau	15	-1	19
12. ADT	15	-7	19
13. Los Chankas	15	-2	18
14. UTC	15	-16	17
15. Juan Pablo II	14	-7	14
16. Binacional	15	-10	14
17. C. Unidos	15	-10	11
18. Ayacucho FC	15	-14	9
19. A. Universidad	15	-15	8

Trauco sería titular ante Melgar

Alianza Lima recupera jugadores para la recta final del Torneo Apertura. Miguel Trauco y Alan Cantero vienen entrenando a la par con el plantel y serían considerados por el entrenador Néstor Gorosito para el partido de este sábado (6:15 p.m.) ante Melgar en Arequipa.

Ambos jugadores superaron sus respectivas lesiones. De los dos, Trauco asoma como posible titular para el duelo ante los mistianos por su experiencia y para potenciar la banda izquierda que ha sido uno de los puntos flojos del equipo en las últimas fechas. Cantero iría al banco y tendría minutos, según las circunstancias del partido, ya que Paolo Guerrero y Hernán Barcos son los habituales titulares en la zona de ataque del cuadro blanquiazul.

Cueva marcó su primer gol con Emelec

QUITO. En su segundo partido con el Emelec, Christian Cueva marcó su primer gol con el cuadro eléctrico que empató 1-1 como visitante con la Universidad Católica por la fecha 17 de la liga ecuatoriana.

Aladino marcó para el equipo de Guayaquil, mediante la vía del penal al minuto 27'. El volante peruano, quien jugó hasta el minuto 74, tuvo una buena actuación en su segunda presentación con el cuadro de Guayaquil.

En el tramo final del partido, Emelec se complicó pese a tener dos hombres más por las expulsiones de Cangá (35') y Zambrano (81'). En la agonía del encuentro, Byron Palacios puso el empate para los locales. Emelec sigue en zona de descenso al ubicarse en el puesto 14 con 18 puntos.



BOCA NEGOCIARÁ SALIDA DE ADVÍNCULA

Carlos Lara Porras

La eliminación de Boca Juniors del Mundial de Clubes hizo que la dirigencia tome medidas drásticas. Varios jugadores no seguirán en el plantel y uno de ellos es Luis Advíncula.

El Rayo tiene contrato con el cuadro xeneize hasta fines del 2026, pero el club lo declarará transferible. "La idea es negociar a Luis Advíncula. Con un ciclo agotado y en la mira por algunos errores puntuales, el peruano ve con buenos ojos dar por terminada su etapa en el club. Aunque, en este caso, si no aparece ninguna oferta seguirá en el plantel", informó TyC.

Esta medida de Boca abre la posibilidad que Advíncula pueda retornar al fútbol peruano. Sporting Cristal, Alianza Lima o Universitario podrían hacer un esfuerzo para repatriar al Rayo.

Hace un año, Advíncula expresó su deseo de terminar su carrera en Sporting Cristal. "Yo tengo la decisión clara. Si mañana o más tarde regreso y ellos me quieren, porque aún no sabemos, me gustaría regresar a Sporting Cristal", expresó.



Cuando pienses en volver

Cristal, Alianza o Universitario harían un esfuerzo por el Rayo.



Madrid por clasificación

Real Madrid buscará hoy (8:00 p.m.) clasificación a los octavos de fnal del Mundial de Clubes ante Salzburgo, por la tercera jornada del grupo H. Un empate clasificaría a ambos equipos, que tienen 4 puntos. Por la misma serie chocarán Al-Hilal (3º con 2) ante Pachuca (4º con 0).



Milan fichó a Modric

MILÁN. El director deportivo del AC Milan, el albanés Igli Tare, confirmó ayer que el fichaje de Luka Modric por el club Rossonero está cerrado y aseguró que su llegada, terminado el Mundial de Clubes que disputa con el Real Madrid, "es fundamental" y que "va transmitir liderazgo y profesionalismo".



PERO LO VE DIFÍCIL POR TEMAS LEGALES

Pizarro desea ser presidente de FPF

Claudio Pizarro expresó su deseo de ser presidente de la Federación Peruana de Fútbol (FPF) y aportar toda su experiencia por el bien de nuestro balompié, pero lo ve complicado por algunos temas legales.

"Totalmente, sin ninguna duda (sobre ir a la FPF). Eso no es ningún problema, por ese lado no va el tema, porque la experiencia y los años que tengo en el fútbol me han ayudado mucho a crecer como persona. El problema está en que no he sido dirigente de algún club, hay algunos temas legales que son un poco más complicados", declaró el Bombardero de los Andes a CLT Soccer Show.

"No hablo de director deportivo, eso lo podría hacer sin ningún problema. Estoy hablando del tema de la Federación Peruana de Fútbol. Entrar ahí es un poco más complicado, ahí armaron algunas cosas extrañas anteriormente, entonces es un poco más complicado. Pero sí lo tengo en la cabeza, siempre he tratado de trabajar para mi país y ayudar al fútbol, que es algo que siempre he hecho", remarcó Pizarro. (C.L.P.)


SVENSSON MARCÓ EL GOL.

GANÓ A ULSAN Y YA ESTÁ EN OCTAVOS

Dortmund avanza

CINCINNATI. Borussia Dortmund ganó 1-0 al Ulsan Hyundai y clasificó a los octavos de final del Mundial de Clubes al terminar en el primer lugar del grupo F con 7 puntos.

A los 36 minutos de la primera etapa, el conjunto alemán aprovechó una fallida salida de la defensa rival. Jobe Bellingham recuperó y tocó para Daniel Svensson, quien acomodó el balón y de izquierda sacó un remate inatajable para el arquero.

Por el mismo grupo, en Miami, Fluminense empató sin goles con Mamelodi y también sacó el boleto a octavos de final al sumar 5 unidades.



EL OLIVAR ERA SEDE DE LA FPV.

MUNICIPIO DE JESÚS MARÍA DICE QUE LE PERTENECE

El Olivar está en disputa

El Coliseo El Olivar, usado durante décadas por la Federación Peruana de Vóley (FPV), le pertenece a Jesús María, aseguró el alcalde de la comuna, Jesús Gálvez.

La FPV refirió que el predio fue donado por el ex presidente Fernando Belaunde y que ahora el municipio quiere apropiarse del mismo.

El burgomaestre afirmó que dicho recinto forma parte del parque El Olivar, categorizado como bien público y registrado a nombre del Estado, según consta en Registros Públicos y los Bienes Nacionales.

Gálvez indicó que su comuna y la FPV firmaron un convenio de uso en el 2023, que culminó el 10 de abril de 2024. "La FPV tiene dos opciones. Sentarse con nosotros, firmar un nuevo convenio y usar el espacio respetando condiciones que incluyan a los vecinos, o pasar a la historia como la gestión que perdió un espacio público por no querer compartirlo", afirmó.

¡YA SALIÓ EL NUEVO COLECCIONABLE COCINA CON ARROZ DE EL POPULAR!

Arroz a la huancaína, una receta diferente para tu menú



INNOVA TU MENÚ DIARIO CON **COCINA CON ARROZ**, EL NUEVO COLECCIONABLE DE **EL POPULAR**.

Mañana no te pierdas la receta que trae **el Popular** con una versión diferente de un plato típico. Aprende cómo preparar un arroz a la huancaína siguiendo el paso a paso bien explicado y los consejos que encontrarás en la lámina del coleccionable **Cocina con arroz** de **el Popular**.

LA MAYOR VARIEDAD DE PLATOS

Si eres principiante en la cocina, este material es perfecto para ti. Con **Cocina con arroz** podrás introducirte en el mundo de la cocina con mucha facilidad y sin romperte la cabeza con preparaciones muy complicadas.

Pensando en todos sus lectores y en hacer más fácil su vida cotidiana, **el Popular** trae constantemente las mejores colecciones de cocina para que el menú diario ya no sea un dolor de cabeza pensando en qué cocinar o cómo preparar tal o cual plato.

Por eso, todos los días corre a comprar tu diario favorito y reclama gratis tus láminas.



Reportero ciudadano

Si eres víctima de un hecho delictivo o lo has presenciado, envíanos tus denuncias o pruebas al WhatsApp: 941 000 000. **El Popular** se encargará de hacer pública y ante las autoridades tu denuncia.

APRENDIENDO EN CASA

El sistema inmunológico

Enfermedades

Cuando el sistema inmunológico no funciona adecuadamente, deja el cuerpo susceptible a muchas enfermedades.

Las alergias y la hipersensibilidad a ciertas sustancias se consideran desórdenes del sistema inmunológico. Además, el sistema inmunológico juega un papel importante en el proceso de rechazo de los tejidos u órganos transplantados.

Entre algunos ejemplos de desórdenes inmunológicos se incluyen los siguientes:

-El cáncer del sistema inmunológico.

-Las enfermedades autoinmunológicas como la diabetes juvenil, la artritis reumatoide y la anemia.

-Las enfermedades por complejos inmunológicos como la hepatitis viral y la malaria.

-Las enfermedades por inmunodeficiencia, como el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (Sida).

EL DATO

Tanto los virus como las bacterias pueden entrar al cuerpo de muchas formas, incluso por inhalación, los alimentos, contacto sexual y contacto con la piel.





¿Cómo se transmite una enfermedad infecciosa?

Una enfermedad infecciosa puede diseminarse de diferentes maneras:

Transmisión transportada por el aire a través de la inhalación de partículas de la enfermedad.

La transmisión a través de la sangre infectada, como cuando se comparten agujas hipodérmicas. El contacto directo con la piel de una persona infectada. Transmisión a través de insectos, de alimentos contaminados, del agua contaminada o por transmisión sexual.

Cuida tu mascota
Las picaduras de pulgas en los gatos causan problemas como dermatitis alérgica, infecciones secundarias y transmisión de enfermedades como bartonelosis, ricketsiosis, micoplasmosis y dipilidiosis.



El dato
La leucemia felina puede contagiarse durante la gestación o lactancia de los cachorros.

Lo bueno de
Atún, salmón y sardinas Son beneficiosos para los perros porque contienen proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega 3.

ESTE PROCEDIMIENTO MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DEL ANIMAL DE CASA

¿Por qué es importante esterilizar a tu mascota?

Puede prevenir enfermedades como infecciones, tumores malignos o cáncer.

Zoraida Peña H.



AYUDA A REDUCIR COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS O MARCAJE TERRITORIAL.





Si estás pensando en mejorar la calidad de vida de tu mascota, es importante que tengas en cuenta la esterilización o su castración.

Un especialista nos explica los beneficios en la salud de los animales domésticos.

"Es una herramienta esencial de salud preventiva. El procedimiento no afecta su vitalidad ni su personalidad. Al contrario, ayuda a mejorar su calidad de vida, disminuye el riesgo de enfermedades graves y contribuye a una vida más larga y estable para la mascota. Además, es importante destacar que, tras la esterilización, las necesidades nutricionales de las mascotas cambian", explicó el médico veterinario Juan José Iglesias.

Al esterilizar a una mascota se previene la sobrepoblación y por ende el abandono de estas. "Una sola perra y su descendencia pueden generar hasta 67 mil crías en seis años si no se esterilizan (según PETA). Muchas de esas crías terminan en situación de calle o son abandonadas", refirió el Dr. Iglesias, director de Purina Perú.

Mundo animal

Dr. Pedro Ramos (*)

TIPS PARA BAÑAR A TU MASCOTA EN INVIERNO

En invierno también es importante bañar a tu perro o gato, pero debes tener en cuenta que ellos sufren con el cambio de temperatura. Si lo bañas en casa, tener un sitio adecuado donde no haya corrientes de aire y si es posible el ambiente sea cálido. Antes de bañar a tu perro, no olvides tener listas las toallas, para secarlo inmediatamente después de bañarlo y evitar que sienta frío. Es recomendable también que el agua esté caliente y no bañarlo de noche. Si lo llevas a un centro de baños para mascotas, asegúrate que cumplan con todas las recomendaciones para evitar que se estrese y sienta frío. En gatos se recomienda bañarlos al menos una vez al mes y con las mismas recomendaciones anteriores.

* Médico veterinario en Pet's Life
Teléfono: 990 820 844

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Tallarines con hígado entomatado

INGREDIENTES
- 1/2 kg. de fideos tallarín.
- 8 hígados de pollo.
- Una cebolla mediana.
- 4 tomates medianos.
- Una zanahoria mediana.
- 1/2 cdta. de azúcar.
- 1/2 cdta. de ají colorado molido.
- Una cdta. de ajo molido.
- Hongos con laurel.
- 3 cdas. de queso parmesano rallado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN
Cortar los hígados en tiras delgadas sazonar con sal y pimienta, freír en aceite y reservar. Cocinar en una olla los tomates picados en cuadritos, añadir azúcar, sal a gusto y una taza de agua, hasta romper hervor; luego licuar. En la misma olla hacer el aderezo dorando cebolla en cuadritos, ajo, ají colorado, sal y pimienta. Una vez dorado, verter el tomate licuado, agregar zanahoria rallada, hongos y laurel, los hígados fritos y cocinar hasta dar un hervor. Servir con los tallarines cocidos en agua hirviendo con sal y queso parmesano.

Secreto del chef
Puedes agregar un chorro de vino tinto a la cocción de la salsa para potenciar el sabor.

TIPS

1 LEVADURA DE CERVEZA

La levadura de cerveza no solo es un complemento nutricionbal beneficioso para los humanos, también lo es para los perros. Entre sus beneficios está cuidar y proteger la piel y el pelaje de los perros así como también ayuda a preservar sus funciones cognitivas.



2 EL CAMOTE ES IDEAL PARA LOS PERROS

El camote es un tubérculo rico en fibra, vitaminas A, C y B6, así como antioxidantes. Es beneficioso porque aporta energía de liberación lenta, que es ideal para perros muy activos. Igualmente, el pelaje de tu mascota tendrá un mejor aspecto y salud gracias a este tubérculo por sus nutrientes esenciales.



3 GATOS CON PROBLEMAS DIGESTIVOS

El pienso para gatos con problemas digestivos debe contener ingredientes de fácil digestión que ayuden a reducir la carga en el sistema gastrointestinal. Es ideal que contengan proteínas animales como atún, salmón o conejo, ya que son más fáciles de asimilar que las proteínas vegetales.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.



chiste

Por fin viernes
Por fin viernes...

No sé si voy a salir al patio o a la cocina.

acertijo

Si tienes $50 y quieres comprar entradas de cine que cuestan $8 cada una, ¿cuántas entradas puedes comprar?

Soluciones de ayer

MARCELO
FRANK S
NCIA ASA
EAR AMIL
L MORENA
AL E ARDNAS C
VIONCE T EL
OLMOXC R SAM
Z ATEH AD SA
POR E ONIT
NILOIV VERONICA
NBALEJAR ROD
ORAR ST
RODEOS
ECI ARCA
DWARD AC

H K U X T I L J M V B E Z R A D F S Y M P G Q N
O A T X B P L H L C M Z N R J L K I E O O V S I
G Q B U I C S S A D B V Q N X A W T U D O Y G H
E I L L M P A V I D I Y X H J N B U Q A E S O O
N L N E E G N O C S N X C D A O I A Z L J A N S
A B A T O N O T O Q T C L Q V I I C R I A U T I
E U J W E A S X S G E B I Y I S F I N D U G E M
E L S O O L R E A K R H W S T E N O G A G N X U
E U Y U Z J B T R X P D F T U F Y N N D N E T L
Q N B I R I P C O U R M O J C O G T O I E L O T
P H T N N R A Y T J E U L D E R C Q F M L O D A
S N U T L Q A P W U T T J O S P C A O B S M K N
H U S E P Y G D W R A V T E N B L J R E D C R E
E R H R Q P W A A J O L F S O K O T C B Z M N A
S Y S P I U V M K J I R E P C R Z O I C F O B E
C X Q R M P I C B J O V F S A S R Q M W T L O K
R X Z E N D X Y Z C N W G D P P V Q N I L A F J
I E O T D M S K W H O L O Q L A R E T A L I B U
T B F E J Y K V X R Z R K A C T I V I D A D E S
O L D N O I C A C I N U M O C O F X U E P K M J
D V L H S L A R D G Q A Y Z W E K S H P Z I V Y
C N T R L F M A X J B U D G O Q Y C M R Z T J W
X E K S O Q N T E C N I C A S F I P A D I P A R
J X I D I O M A S H P E N L A C E S T N Z C J L



4	6	8	5	9	2	7	1	3
7	1	5	8	3	4	2	9	6
9	2	3	6	7	1	4	8	5
6	7	4	9	5	8	1	3	2
8	5	2	1	6	3	9	7	4
3	9	1	2	4	7	5	6	8
5	3	7	4	8	9	6	2	1
2	8	6	7	1	5	3	4	9
1	4	9	3	2	6	8	5	7

El acertijo: Número de baldosas = 12 m2/0.5 m2/baldosa=24 baldosas.

¿Quién lo dijo?:
Moliére.

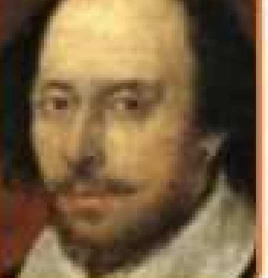
Sudoku

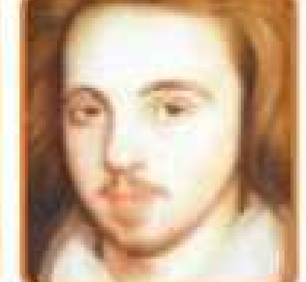
	2			5	7	1	6	
	6					2		
1	5		2		8		3	
9		5			4		7	
		4	3				8	
6			8	7		4	9	
		6			3			
	9		7			8	1	
3	1		5		2	9	4	

¿Quién lo dijo?

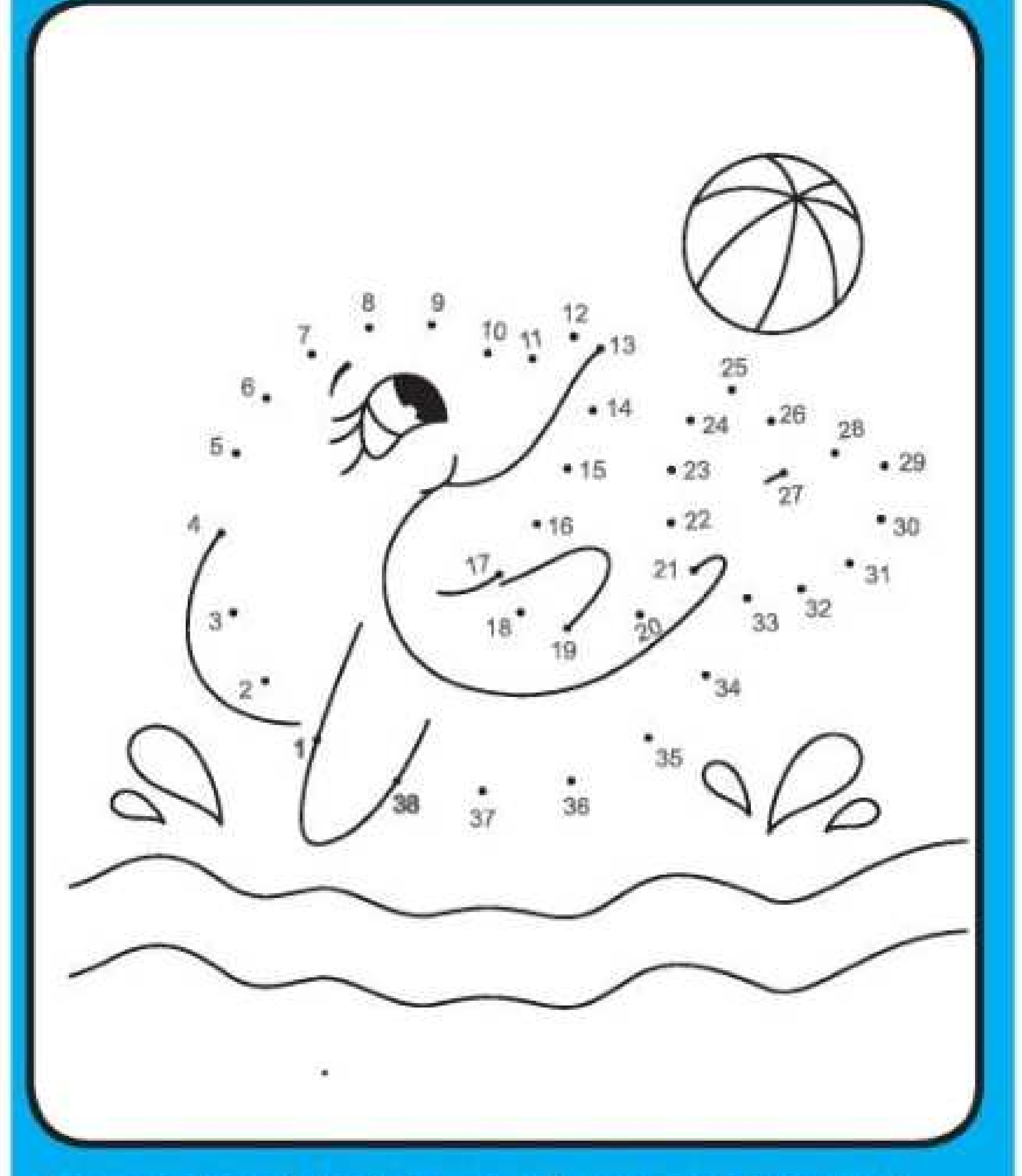
" La vida es como un cuento relatado por un idiota; un cuento lleno de palabrería y frenesí, que no tiene ningún sentido. "

- Miguel de Cervantes
- William Shakespeare
- Christopher Marlowe





A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

O	C	V	S	H	L	G	Z	S	E	D	A	D	I	N	U	T	R	O	P	O	R	B	F
Q	T	H	Y	I	A	T	S	I	V	E	R	T	N	E	Q	P	G	N	O	Z	J	F	E
V	W	T	S	Y	T	O	C	U	P	A	C	I	O	N	P	U	K	V	G	C	Q	X	B
O	Z	L	A	J	W	I	V	C	S	U	B	E	M	P	L	E	O	Z	N	B	W	F	A
T	Q	D	X	J	T	E	O	L	M	P	L	A	D	A	E	L	P	M	E	S	E	D	U
S	N	F	V	A	T	C	B	A	S	O	F	D	S	A	H	Q	W	Y	J	L	E	B	U
E	V	K	P	I	C	Z	V	S	T	M	G	A	P	C	G	Q	E	J	O	W	R	B	L
U	I	F	S	U	T	A	N	I	M	N	Z	D	Y	O	I	R	A	S	E	R	P	M	E
P	S	T	Z	W	R	A	D	F	O	M	Q	E	L	I	V	A	N	U	K	S	E	L	X
H	I	Q	T	P	V	W	G	I	O	Y	B	U	E	R	D	I	J	B	S	S	M	E	G
N	T	A	I	M	T	U	C	C	L	V	D	Q	C	O	J	Z	A	S	O	M	P	D	O
J	A	N	C	X	T	A	Z	A	O	K	R	S	A	B	G	T	L	O	I	P	L	F	J
W	N	Y	U	O	T	Q	Z	D	M	B	S	U	J	E	N	A	P	I	R	B	E	X	A
O	D	B	K	N	N	J	E	O	D	R	T	B	Q	E	X	U	P	D	A	C	O	A	B
Z	O	T	E	M	W	T	L	S	D	V	O	E	T	Z	J	R	Q	E	I	X	S	B	A
A	F	I	E	G	U	Q	R	W	J	Z	V	N	N	L	R	E	M	M	D	I	H	X	R
N	R	B	E	D	C	U	A	A	R	G	I	K	V	E	N	I	X	C	Z	S	F	Q	T
O	W	M	F	J	T	H	E	O	T	N	P	G	D	C	R	S	X	Z	B	E	H	Y	O
R	Q	W	E	J	A	V	I	G	K	A	K	C	O	E	X	T	E	N	D	I	D	A	X
Y	I	S	R	N	A	W	U	I	R	L	D	N	H	B	T	V	A	C	A	N	T	E	S
C	D	P	I	V	S	N	G	M	K	R	T	O	C	O	N	S	E	G	U	I	R	N	D
H	Y	G	A	X	J	T	C	A	S	R	M	E	F	V	B	E	R	X	S	Q	D	J	R
C	Y	A	F	U	H	N	M	B	A	Z	G	L	T	P	P	E	R	S	O	N	A	D	E
E	U	H	W	Y	P	Z	T	R	C	L	O	R	X	N	B	M	G	I	S	B	E	N	D

BÚSQUEDA DE EMPLEO

- ☐ AMIGO
- ☐ BÚSQUEDA
- ☐ CLASIFICADOS
- ☐ CONSEGUIR
- ☐ CONTRATADO
- ☐ DESEMPLEADA
- ☐ DIARIOS
- ☐ EMPLEO
- ☐ EMPRESARIO
- ☐ ENCONTRAR
- ☐ ENTREVISTA
- ☐ EXTENDIDA
- ☐ FERIA
- ☐ INTENTA
- ☐ MEDIOS
- ☐ OBTENER
- ☐ OCUPACIÓN
- ☐ OPORTUNIDADES
- ☐ ORIENTACIÓN
- ☐ PERSONA
- ☐ PUESTO
- ☐ RED
- ☐ SITIO
- ☐ SUBEMPLEO
- ☐ TRABAJO
- ☐ VACANTES
- ☐ VISITANDO
- ☐ WEB

Consultorio sentimental

Mi esposa se comporta como adolescente

GUSTAVO (45). Doctora Cora, no sé qué pasa con mi esposa que de un tiempo a esta parte quiere salir todos los fines de semana a bailar. Tenemos ocho años de relación y dos hijos, de cinco y seis años. Al parecer, esto no le importa a mi pareja, pues sale con sus amigas toda la noche a bailar. Lo que es peor, no quiere que le reclame nada, menos aún sobre su apariencia. Es que se demora como dos horas para alistarse, se maquilla y se pone ropa pequeña, se cree adolescente. Ya no soporto esta situación y estoy pensado separarme. Sin embargo, no la quiero dejar porque pese a todo la amo mucho. También sé que mis hijos son los que más van a sufrir.



RESPUESTA

Querido Gustavo, es cierto que tu pareja no se está comportando correctamente, pero no la condenes. Estoy segura de que su conducta responde a alguna necesidad de afecto de su parte. Conversa con ella, tenle paciencia y poco a poco entenderá que antes de la diversión debe cumplir como madre y esposa.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Recurrirás al apoyo de amistades para resolver asuntos que se estarían escapando de tus manos, recibirás ayuda. En lo sentimental, no pongas tantas condiciones y permite esa reconciliación.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No evadas labores que necesariamente tienes que atender, solo estarías retrasando tu jornada. Un asunto ajeno a lo sentimental te haría discutir con tu pareja, muestra más amor y tolerancia.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Imponer tus ideas generaría rivalidades en tu entorno laboral, sé más diplomático al negociar. Hoy resolverás asuntos familiares que estaban pendientes, tu entorno te lo agradecerá.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tu experiencia no te permitirá confiar en las pautas de un superior, sé sutil para que pueda entenderte. Cada vez será más evidente el interés de esa persona en ti; date una oportunidad.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Ahora que tu economía empieza a organizarse, reprogramarás esas adquisiciones que pensaste imposibles de realizar. Libérate de culpas y temores, es el momento de expresar tus sentimientos.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Podría dilatarse una labor que parecía simple de realizar, tu paciencia y voluntad serán importantes. No te dejes llevar por pasiones o celos, complicarías la estabilidad que has logrado conseguir.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Empiezas a ver los frutos de todo tu esfuerzo, hoy empieza a consolidarse aquello por lo que tanto luchaste. Cuida tus palabras, podrías ser muy duro en tus expresiones y herir innecesariamente.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No estarías vinculándote completamente en tus labores por pensar en temas ajenos, necesitas concentrarte. En lo sentimental, un tiempo a solas te ayudará a enfriar pasiones y reflexionar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Vuelve la armonía a tu entorno laboral, hoy podrás avanzar todos aquellos temas que parecían complicados. Confía en las intenciones de esa persona que desea acercarse, no son negativas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hallarás soluciones inteligentes a problemas que parecían imposibles de resolver, te sentirás aliviado. El silencio y la distancia ayudarán a calmar las tensiones que han surgido en tu relación.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Una persona con gran voluntad y optimismo te impulsará a iniciar un nuevo proyecto, no te arrepentirás. Te liberas de emociones y recuerdos negativos, llegan nuevas opciones en el amor.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Se presentarán algunos imprevistos que deberás resolver sobre la marcha, no te faltará rapidez ni eficiencia. Mostrarás calidez y receptividad, lo que te permitirá armonizar lazos y conciliar.

AVE SIMILAR AL CUERVO
GALIO
TANTALO
GASTA POCO A POCO
APOCOPE DE PAPA
VERBAL-MENTE
RUIDO AL CAER UNA COSA
SECRECION
CUBRIR (INGL.)
DATIVO Y ACUSATIVO
INDICA EL LUGAR
RATON COLA DE PINCEL
BARNIZ
OCEANO
LITRO
EXCAVAR, PERFORAR
LA GRIEGA
PARTE DE LAS PLANTAS
DENTAL
2 NOTA MUSICAL
ANTORCHA
ERICK ELERA
A, . . . O, U
PERO (ITAL.)
NEODIMIO
NEON
ARROYO
SE DEMORA
TERCETO
ESTRELLA DE CINE
P
EQUIPO (INGL.)
TESLA
NOMBRE DE LA LETRA L
. . . TSE TUNG LIDER CHINO
. . . VICTORIA . . . MOLINA
AGUARDIENTE OLOROSO
ROBERTO CARLOS
SERGIO AGÜERO
LUTECIO
SUR-OESTE
22 Y 7 DEL ABECE
2 (ROM.)
CIUDAD DE MEXICO
RENIO
SIGLA COMERCIAL
TIEMPO (INGL.)
ANGEL . . . MARIA
CLORURO DE SODIO
DEVOTO
ESCUCHAR
A EN PLURAL
EUROPIO

LA ÚLTIMA

La memoria viva de Elma Murrugarra



La memoria hila de **Elma Murrugarra Pinedo** (Lima, 1974), hecha prosa frágil y verso llenos de candor, obtuvo el Premio Copé de Oro, en virtud a "la sutileza de su lenguaje (...) para hilar una mirada sobre la cultura peruana". En efecto, rastreamos entre sus páginas esa riqueza idiomática y recursos estilísticos, enhebrados con fina sencillez y aguda percepción del entorno sostenido en líneas del tiempo que le da contundencia al conjunto "Cual hilo de oro/Que pasa por el ojo de la aguja/Y nos regresa al Perú/Siempre". Destacan por igual, "el gozo y el dolor en una trama de resonancias costeñas y andinas" de su arte de tejer con palabras sus memorias en las que afloran sentimientos "Anudados como quipus/Que cuentan la historia" para no silenciarnos. (Jorge Ita Gómez)

Vivamos más y mejor

medicina nutricional y ortomolecular
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela dr.perezalbela.pe

Equol: un aliado silencioso que nace en tu intestino

En el mundo de los alimentos funcionales, la soya ha sido protagonista por su alto contenido en isoflavonas, compuestos con propiedades semejantes a las de los estrógenos. Pero lo que muchos ignoran es que, en algunas personas, esas isoflavonas se transforman en un compuesto aún más interesante: el equol.

Este metabolito, producido por ciertas bacterias intestinales, ha sido relacionado con múltiples beneficios, entre ellos, mejor salud ósea, alivio de síntomas menopáusicos y posible protección frente al cáncer de próstata. Sin embargo, no todos tienen la flora adecuada para lograrlo.

Investigadores liderados por Setchell et al. (2002) en la Universidad de Cincinnati, EE.UU., encontraron que solo entre el 30 y 50% de la población occidental puede producir equol de manera natural. En cambio, en países asiáticos con dietas ricas en soya fermentada, el porcentaje es mucho más alto. La alimentación y el estilo de vida tienen un gran peso en esto.

Otro estudio japonés de 2020 (Takahashi et al., Universidad de Nagoya) confirmó que quienes producen equol tienen menor riesgo de osteoporosis y mejor densidad mineral ósea.

¿Qué podemos hacer para favorecer la presencia de estas bacterias beneficiosas? Primero, incluir alimentos fermentados como miso, tempeh, chucrut o kéfir puede ayudar a enriquecer la microbiota. Segundo, aumentar la fibra prebiótica que nutre a estas bacterias y las ayuda a crecer. Y, por supuesto, mantener una rutina de alimentación basada en vegetales variados, hidratación adecuada y buen descanso.

Convertirse en 'productor de equol' podría ser una gran ventaja para la salud. Escuchar al intestino, alimentarlo bien y acompañarlo con hábitos positivos puede abrir una puerta hacia un bienestar más profundo y duradero.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV